

四季家之味



[四季家之味 下载链接1](#)

著者:韩良忆

出版者:磨铁·文治图书/北京联合出版公司

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787559600301

★台湾作家韩良忆的四季饮食札记，美食作家殳俏、欧阳应霁有味推荐！

★23篇四季饮食美文 + 44道中西私家菜谱 + 24节气精致生活指引

★把握季节，珍惜日常，学会用朴实的方法厚爱自己和家人

=====

这是一本能给你满满幸福感的书，于做饭这件小事上体悟活着的意义。一年三百六十五天里韩良忆最珍惜傍晚时光，这个时间她专心下厨，抛却烦恼和杂念，一心一意料理手边的食材，为家人提供顺应节气的美味佳肴。

从今天起，让四季时光与餐桌上满溢的香气，氤氲成最美丽的风景。这本书让你静下心来为家人操刀下厨，珍藏的44道当令私家食谱简单易操作，即便是厨房新手也能轻松胜任。在日日的餐桌上，亲手烹煮四季的味道给自己和亲爱的家人，好好地吃饭，实实在在地活着，就是最大的幸福。

作者介绍：

韩良忆：作家、生活美食家，曾旅居荷兰，现定居台北，云游四海。喜欢简单的生活，认为生活中只要有好吃的食物、好听的音乐、好看的书和电影，平日能在家附近散散步，一年至少去旅行一次，就很好了。著有《吃东西》《在欧洲，逛市集》《韩良忆音乐厨房》《我在法国西南，有间小屋》《我的托斯卡尼度假屋》《在郁金香之国小住》《地址：威尼斯》《四季家之味》等。

目录: 楔子

我爱厨房 018

忙碌煮妇救星 022

◊ 不油炸的狮子头

◊ 鲑鱼肉燥

◊ 照烧风味鲑鱼盖饭

◊ 基本款西红柿酱汁

◊ 意大利西红柿肉酱

◊ 西红柿辣味鸡肉面

◊ 从意大利到墨西哥的辣豆肉酱

春肴part1

蒸了一条鱼 034

◊ 破布子蒸鱼

春天就该吃韭菜 039

◊ 韭菜鸿喜菇炒肉丝

◊ 苍蝇头

美味及时尝 044

◊ 柠檬牛油煎鱼

◊ 橄榄油封鲔鱼

春天的颜色 051

◊ 速简版普罗旺斯炖菜

◊ 鲑鱼栉瓜面

春光无限好 057

◊ 白芦笋拼火腿和煮蛋

二月 一口咬下春天 061

三月 春初食早韭 064

四月 卷起春天，包起回忆 067

夏至part2

夏至一碗面 072

◊ 寒凉面 (韩式冷面)

◊ 家常酸辣凉面

姜姿为何张扬 078

◊ 子姜肉丝

台风来了 082

◊ 焖炒黄豆芽

夏日, 如何煮饭而不流汗 085

◊ 欧式蛤蜊香肠烤鱼

逐臭之夫在我家 089

◊ 香干糯米椒

五月 食瓜过夏 093

六月 好不好吃, 身体知道 096

七月 三伏酷暑养生粥 099

秋馔part3

秋栗飘香 104

◊ 砂锅栗子饭

秋天滑下肚 100

◊ 银耳枸杞桂圆汤

台湾厨房里的意大利青酱 111

◊ 热内亚青酱

◊ 青酱拌面

◊ 青酱奶油鸡肉

秋天的傍晚 118

◊ 蜂蜜柠檬烤鸡腿

◊ 希腊式黄瓜优酪色拉

◊ 马铃薯色拉

周末熬汤乐 125

◊ 日式昆布柴鱼清汤 (出汁)

◊ 鸡骨高汤

◊ 猪骨高汤

◊ 蔬菜高汤

八月 清心过处暑 129

九月 白露秋桂香 132

十月 霜降食柿 135

冬膳part4

一个人的疗愈锅 140

◊ 疗愈的锅烧面

怀乡的滋味 143

◊ 抱子甘蓝栗子马铃薯烩猪肉

天冷, 喝碗汤 146

◊ 姜汁咖喱胡萝卜番薯苹果汤

◊ 冬暖夏凉的花椰菜汤

◊ 蒜味马铃薯浓汤

一起来做一顿双人晚餐 153

◊ 约柏的烤蓝纹奶酪甜菜头马铃薯

◊ 女主人的红酒牛肉

◊ 男主人的焖烤苹果甘蓝

冬日最灿烂的颜色 161

◊ 油渍半干小西红柿

闲来做炖饭 165

◊ 草菇意大利炖饭

◊ 暗黑炖饭

十一月	吃萝卜的好日子	170
十二月	圆满过冬至	173
一月	寒冬里的米糕糜	176
后记	179		
·	·	·	·
		(收起)	

[四季家之味](#) [下载链接1](#)

标签

美食

我想读这本书

想读，一定很精彩！

好书，值得一读

因为喜欢书，所以想看看！

家庭

四季家之味

台湾

评论

有按节气来书写内容，说不出哪里好，菜谱可以做部分参照。

一本家庭料理食谱！

焦虑似磨心，最好的消遣还是做事和读书。装帧漂亮，纸质讲究，食谱清晰，写人也温情，提民俗也有趣。两三小时阅读时间也是值得了。

都是一些随手料理 可操作性比较强 还是比较欣赏作者的料理态度 家常味不必过于刻意 就是应季做些小菜 无需正宗 只要合家人口味 以及 很多时候 快手简单 不用过于隆重～

#2018088#

淡然之间显真情。“世事无常，唯盼珍惜日常”

提不起食欲，还一定要有心灵震荡。

两个浓汤食谱记下来了，世事无常，唯盼珍惜日常。

18.02.19

14N喜欢韩良忆的文字，有种岁月静好的淡泊风味。用四季划出分界，还顺带指出了几项时令佳肴，简单家常味的菜谱也很加分，看完有冲动为家人小试一把身手。“世事无常，唯盼珍惜日常。”

懒人就是喜欢食谱，不用动脑子，看上就按图索骥，操作性强的西餐尤其好

台湾作者韩良忆按四季、时节书写的家味食单。她曾旅居国外，并嫁给了荷兰老公，菜品取自中西精萃，又改良家常做法，实用性强，让人跃跃欲试。其中提到想念家味，她母亲夏季喜食冬瓜，总会定期烹调。母亲走后，父亲轻度抑郁。某日她做了冬瓜汤，桌旁父亲见了泪流满面，念叨着妻子吃不上了。可见老夫妻情深意重，令人感动。味道伴随记忆有了质感，记忆因味道久久难忘。

菜谱而已，我想多了

一本看了就会馋的书，每一道菜都想做一下尝一尝。

与其说是菜谱，不如说是一种生活方式，顺应时节饮食，有老祖宗的智慧，有生活的感悟，还有对亲人的怀念，是一种味觉记忆的传承。

蔬菜之中，一直不喜韭黄。前几天家里又从菜场买了些韭黄，爸妈将其切小段后和鸡蛋清炒，韭黄味道竟青嫩鲜脆，一扫我心中负面印象。一边感叹果然没有不好吃的菜只有不会做的人呢，一边想起这本书，春食韭，是有那么点道理。

家的味道

平凡正是生活的滋味所在呀

很平淡 但是非常温暖。

普普通通。

这本书记录了韩良忆最喜欢的傍晚时光，通过做饭修炼好好生活，活在当下的日常美好，历经千帆之后的“回家吃饭”。其中分享了自己近两年遇到的事情，融合中西的私房菜谱，从四季出发，在厨房感受应时应节的美味，透露了精致简单生活的秘诀。

[四季家之味 下载链接1](#)

书评

乍一翻开这本书，有些失望，就是一本家常食谱嘛。可细读下去，又有了一番完全迥异的感触。

眼前仿佛出现了一个系着围裙，面目恬淡的女子，在食台前心无旁骛地料理食材。音乐在悠扬，锅子里的汤在咕嘟咕嘟地发着诱人的香。她是那么认真专注，仿佛正在做的便是一场虔诚的修行。...

家，是我们疲惫时停靠的港湾，家，是我们饥饿时憧憬的天堂，回家吃饭，是中华民族多年来不变的传统，只有回到了家，才能感觉到温暖，就如同那柴火，只有家人在身边，尽力的燃烧着自己的爱，才能让整个家变得红红火火。

说到回家吃饭，可能有很多人关注过CCTV2每晚播放的烹...

文：薇薇爱阅读 关于美食，人们总有着各种各样的偏好。

关于美食的故事或者节目，也是大家特别喜欢的。

一道简单的菜，或许没有饭店里面大厨的手艺那么精湛，或许用料也没有那么特别，只是普通的材料，但是到了吃的人的面前，所呈现出来的是满满的爱呢。

周末看电视的时候...

家确实是应该带来温暖、温馨之地的场所。学子求学归来的饥肠辘辘，一顿可口的饭食会让学子们有继续求学的勇气和动力；工作的人拖着疲惫的身躯归家，一碗热粥，一场热水浴便可横扫阴霾和疲惫，重拾振作精神，重新收获活力。这样的家无疑是幸福和幸运的。《四季家之味》作者...

俗话说，民以食为天，而食从哪里来？可以是外卖，可以是饭店，也可以是自家厨房。如今年轻人很少有在家做饭吃的，除非是父母在身边，才会偶尔在家吃上一顿饭。我问了很多人，他们之所以很少在家吃饭，就是因为懒，其实懒的很大原因就是准备食材和收拾，如果做一次饭，就会大动...

[四季家之味 下载链接1](#)